

## **FOXTROT - MÜSSEN/SOLLTEN WIR IMMER MIT PHASE III BEGINNEN?**

von Gert-Jan & Susie Rotscheid\*

Wenn wir einen neuen Rhythmus – oder auch etwas anderes – unterrichten, müssen wir uns erst einmal fragen, was wir wirklich vermitteln wollen. Was sollen unsere Students nach Abschluss der Class können? In diesem Fall wollen wir, dass unsere Students in der Lage sind, Foxtrot zu tanzen.

Die Frage in der Überschrift dieses Artikels scheint ein wenig befremdlich zu sein, weil es normal wäre, beim Unterrichten eines neuen Rhythmus „von vorne“ zu beginnen. In unserem Fall wäre das die niedrigste Phase. Das RAL Phasensystem ist größtenteils ziemlich logisch aufgebaut und da die ersten Foxtrotfiguren in Phase III auftauchen, scheint es logisch, auch mit diesen Figuren zu beginnen. So ist jedenfalls das Phasensystem für die meisten Rhythmen konzipiert. Aber lasst uns die Foxtrotfiguren der Phase III einmal genauer anschauen.

Wenn ihr in Euren Phasenhandbuch nachschlagt, dann werdet ihr feststellen, dass alle Foxtrotfiguren der Phase III in Wirklichkeit Walzer- und Twostepfiguren sind, die mit einem slow-quick-quick-Rhythmus versehen wurden. Aber ist es das, was den Foxtrot zum „Foxtrot“ macht? Ist das wirklich die beste Art Tänzern beizubringen, sich in diesen neuen Rhythmus einzufühlen? Viele Teacher werden diese Frage mit „ja“ beantworten. Auf diese Weise können die Tänzer die SQQ-Tanzschritte des Foxtrot anhand von bereits bekannten Figuren üben. Uns ist aufgefallen, dass von all den Tänzern, die wir unterrichtet haben, bisher noch niemand Probleme hatte zu lernen, die Figuren im SQQ-Rhythmus auszuführen. Wenn sie zuerst die Phase-III-Figuren beigebracht bekommen, haben sie jedoch erhebliche Schwierigkeiten damit, Foxtrot mit dem typischen Foxtrotcharakter zu tanzen: die Schritte korrekt auszuführen und dabei den Körper so in Bewegung zu halten, dass sie nicht dauernd immer wieder abstoppen, wodurch ihr Tanzen abgehackt aussieht und sich auch so anfühlt.

Die letzten paar Male, bei denen wir Foxtrot als einen neuen Rhythmus unterrichtet haben, haben wir gleich mit den Phase-IV- Foxtrotfiguren – mit dem „richtigen Foxtrot“ – begonnen. Wir verzichten dabei aber nicht auf die Methode des „vergleichenden Unterrichts“. Dabei vergleichen wir bekannte Walzerfiguren mit den Figuren, die die Tänzer im Foxtrot lernen sollen. Wenn wir gebeten werden, Foxtrot neu zu unterrichten, bestehen wir ausdrücklich darauf, dass die Tänzer Phase III sicher beherrschen und möglichst auch ein paar Walzerfiguren aus der Phase IV kennen. Wir wärmen die Tänzer sogar mit einem Phase-III-Walzer – „Answer me“ – auf. Dann beginnen wir mit unserem vergleichenden Unterricht.

Denkt daran, dass vergleichendes Unterrichten nicht nur darin besteht zu zeigen, in welcher Hinsicht eine Figur einer anderen Figur ähnelt. Man kann auch dieselbe Unterrichtsmethode anwenden, um die Unterschiede von ähnlichen Figuren herauszuarbeiten. Zum Teil gehen wir so vor, wenn wir Foxtrot mit Walzer vergleichen.

Zu Beginn zeigen wir, wie das Heben und Senken im Walzer ausgeführt wird. Man muss erst anheben um schließen und absenken zu können. Der Schwung im Walzer wird für das Auf und Ab genutzt. Foxtrot dagegen ist ein linearer Tanz. Man kann eine bestimmte Menge Energie nur auf eine Art nutzen. Im Foxtrot gibt es auch ein Anheben. (Es erfolgt immer früh, aber darauf solltet ihr am Anfang nicht eingehen.) Der Schwung des Tanzens wird jedoch nicht darauf verwendet, noch weiter anzuheben, sondern darauf, sich weiter vorwärts (oder rückwärts) zu bewegen. Das „Anheben“ – die Energie – wird im Foxtrott dazu benutzt, eine horizontale Strecke zurückzulegen, und nicht, um sich „auf und ab“ zu bewegen – und aus diesem Grund gibt es (fast) keine Schließschritte.

Mit diesem Hintergrundwissen beginnen wir nun, einige Walzerfiguren in Foxtrotfiguren „umzuwandeln“. Wir zeigen zunächst eine kurze Abfolge im Walzer: „2 forward waltzes;“.

Wir zeigen ausführlich, dass der zweite Schritt etwas zur Seite geht und der dritte Schritt schließt – mit Heben und Senken. Dann „verlängern“ wird diese Schritte, so dass sie zu „3-step; feather-step;“ werden. Wir demonstrieren das – die Tänzer haben bis jetzt noch nicht selbst getanzt. Während wir den 3-step, feather-step zeigen, sagen wir gleichzeitig „heel, heel, toe - heel, toe, toe“.<sup>1</sup>

Dann lassen wir die Tänzer üben. Bitte denkt daran, dass es für die Tänzer sehr anstrengend ist, Foxtrot zu üben. Ihr müsst Pausen einplanen. Am besten ist es, wenn ihr diesen Rhythmus ohne „Vorerwartungen“ unterrichten könnt, d.h. ohne dass dabei ein bestimmter Tanz herauskommen muss. Dann könnt ihr und die Tänzer das Ganze entspannt angehen und Pausen immer so einlegen, wie es gerade nötig ist. Wir lassen die Tänzer in der Closed Position, etwas zu DLW orientiert, beginnen (und erinnern sie daran, dass Closed Position nicht Nase an Nase bedeutet, sondern dass der Partner etwas nach rechts versetzt zu einem selbst steht). Mit dem freien Leadfuß lassen wir sie nun fwd, -, fwd, fwd; fwd, -, fwd, fwd; tanzen. Das sind die Anfänge eines 3-step und eines feather-step. Wieder betonen wir, dass es im Foxtrot fast keine Schließschritte gibt. Ihr könnt sie das **ein bisschen** üben lassen, aber nicht zu viel, weil wir die Fehler korrigieren wollen, bevor sie zur Gewohnheit werden. Deshalb erklären wir sofort nach den ersten paar Übungsminuten, dass ein 3-step eine ganz besondere Figur im Foxtrot ist. Die Person, die vorwärts geht, hat dabei eine besondere Fußarbeit: Ferse, Ferse, Ballen. Für die vorwärts gehende Person beginnt diese Figur immer mit dem linken Fuß.

Dann machen wir gleich weiter mit dem feather-step. Während wir erklären zeigen wir auch, dass die besondere Fußarbeit für diese Figur Ferse, Ballen, Ballen ist und dass ein feather-step immer in Banjo endet. Und natürlich betonen wir noch einmal, dass bei Banjo nicht die Seiten der Hüften zusammen sind, sondern die Vorderseiten der Hüften und dass Banjo **eine Closed Position** ist. Dann lassen wir die Tänzer wieder üben, wobei diesmal die Aufmerksamkeit auf der Fußarbeit liegt. Während sie tanzen sagen wir passend zur Musik „heel, heel, toe – heel, toe, toe“. Nun sind sie wieder reif für eine Pause, und das ist auch gut so, weil sich durch die Unterbrechung das neue Wissen etwas setzt und ihr die Tänzer nach der Pause dasselbe noch einmal üben lassen könnt, ohne dass es ihnen langweilig oder zu oft wiederholt vorkommt.

Wenn wir wieder beginnen, lassen wir sie noch einmal üben, was sie beim 3-step und feather-step gelernt haben. Dabei cue ich „heel, heel, toe – heel, toe, toe“. Die Tänzer können es entweder zusammen mit mir laut sagen oder auch nicht. Das Ganze natürlich mit Musik. Wir lassen fast immer zur Musik üben, da dies den Rhythmus hervorhebt. Wir erklären immer, dass sich die einzelnen Rhythmen durch ihre Stimmung und Eigenheiten unterscheiden, auch wenn die meisten Rhythmen 4 Schläge pro Takt haben. Wir müssen lernen, diese charakteristischen Eigenheiten zu tanzen. Das geht am besten zur Musik. Und wenn wir das verinnerlicht haben, wird jemand von außen, auch wenn er die Musik nicht hören kann, schnell erkennen, welchen Rhythmus wir gerade tanzen.

Jetzt sind die Tänzer für den nächsten Aspekt bei der Ausführung des 3-step – feather-step bereit: für die Schulterführung (shoulder lead). Beim ersten Schritt des 3-step ist die Schulter gerade (oder sie wird gerade, wenn das durch den vorangegangenen Schritt noch nicht so war), beim zweiten Schritt beginnt man, mit der rechten Schulter in die Schulterführung zu gehen, und beim dritten Schritt hat man dann eine ausgeprägte Führung mit der rechten Schulter. Bei dem feather-step richtet man sich mit dem ersten Schritt wieder gerade aus, beginnt mit der linken Schulter in eine Schulterführung zu gehen und hat dann auf dem dritten Schritt eine ausgeprägte Führung mit der linken Schulter. Wir zeigen das zuerst gemeinsam als Paar. Anschließend zeigt Gert-Jan das normalerweise alleine und mit ausgestreckten

---

<sup>1</sup> Ferse, Ferse, Ballen; Ferse, Ballen, Ballen;

Armen, so dass die Tänzer die Schulterführung besser sehen können. Dann üben wieder die Tänzer. Diesmal sagen wir ihnen, dass es weiterhin **wünschenswert** ist, Ferse, Ferse, Ballen – Ferse, Ballen, Ballen zu tanzen, dass sie sich aber auf die Schulterführung **konzentrieren** sollen: Führung mit der rechten Schulter, Führung mit der linken Schulter. Da sie immer noch dieselben zwei Figuren tanzen, muss ich diese Figuren nicht cuen. Stattdessen sage ich nun die Schulterführungen an. Jetzt benötigen die Tänzer wahrscheinlich eine weitere Pause. Wenn es danach wieder weiter geht, könnt ihr sie noch einmal üben lassen. Ihr könnt auch darauf achten, ob sie die Fersenschritte (heel leads) richtig ausführen. Ihr werdet überrascht sein, wie viele Tänzer diese Figuren mit den richtigen Fersenschritten und Führungen ausführen!! Denkt daran, Euren Tänzern ein Kompliment für ihre Anstrengungen zu machen – denn es ist anstrengende Arbeit. Sie werden müde sein. Ihr könnt ihnen sagen, dass ihr **Tanzen** schon wie richtiger **Foxtrot** aussieht – und sie tanzen ja auch wirklich Foxtrot!

Nach dieser Pause wird wieder zur Musik geübt. Wir versuchen den Tänzern soviel Tanzzeit zur Musik wie möglich zu geben. Dies dient zwei Zielen: Erstens hilft es den Tänzern, ein Gefühl für den Tanzrhythmus zu bekommen, und zweitens gibt es ihnen das Gefühl, dass sie wirklich **tanzen**.

Dann führen wir neue Figuren ein. Wieder beziehen wir uns beim Unterrichten dabei auf das Wissen, das die Tänzer bereits über Walzerfiguren haben, und betonen noch einmal, dass beim Foxtrot die Schritte am Standbein vorbei gehen anstatt zu schließen. Als nächstes arbeiten wir daran, die Figur manuver, side, close im Walzer „in“ einen half natural im Foxtrot „zu übertragen“. Hierbei haben die Damen ihre erste Fersendrehung (heel turn).

Wir erklären Folgendes in aller Ruhe: Im Foxtrot macht die Person, die rückwärts geht, bei Drehungen in Closed Position einen Schließschritt (dies ergibt die Fersendrehung), damit die andere Person um sie herum kommt und dann einen Schritt rückwärts setzen kann. Also noch einmal: Während man im Walzer am Ende des zweiten Schritts (weiter) anhebt, und dann auf 3 absenkt und schließt, hebt man beim Foxtrot am Ende von 1 an und der letzte Schritt ist nicht ein Schließschritt, sondern ein Schritt, der am Standbein vorbei geht. An diesem Punkt ist es auch wichtig, die genaue Endposition zu unterrichten – der Herr schaut genau in Richtung Reverse Line of Dance. Im Foxtrot ist die genaue Ausrichtung sehr wichtig und die Tänzer sollten lernen, dass sie zu einer Figur dazu gehört. Also, ein half natural beginnt DLW und endet RLOD. Wir sagen den Tänzern auch, dass alle natural turns Rechtsdrehungen und alle reverse turns Linksdrehungen sind. Wir verraten ihnen unsere Eselsbrücke: „*die meisten Menschen sind von **Natur** aus **Rechtshänder**“.*

Damit die Tänzer bald den half natural üben können, machen wir gleich weiter mit dem closed impetus und dann dem feather finish. Beim closed impetus hat der Herr eine Fersendrehung; er ist auf der Innenseite der Drehung, die in der CP beginnt. Wir vergleichen diese Figur mit dem spin turn, den die Tänzer ja schon aus dem Walzer kennen. Den feather finish leiten wir vor allem aus dem Box Finish beim Walzer ab und erinnern daran, dass alle feathers in Banjo enden. Dann lassen wir die Tänzer einen diamond turn tanzen, der im Foxtrot und im Walzer gleich ist, und damit haben sie schon ein bisschen zur Musik getanzt.

Nun lassen wir sie einen open telemark tanzen. Da die meisten Tänzer diese Figur aus dem Walzer kennen, treten dabei normalerweise keine Probleme auf. Obwohl wir das Heben erwähnen (das normalerweise entweder anders ist, als die Tänzer es gelernt haben, oder sie haben es überhaupt noch nicht gelernt), gehen wir nicht intensiv darauf ein. Ihr solltet die Figuren richtig erklären und zeigen und dann die Tänzer üben lassen. Für uns ist der nächste logische Schritt, den half natural an den open telemark anzufügen. Damit haben wir eine komplette Abfolge, die die Tänzer üben können:

*diamond turn;;; open telemark; half natural; closed impetus; feather finish;*

Ab jetzt braucht man nur eine Figur nach der anderen hinzuzufügen: Figuren, die die Tänzer bereits aus dem Walzer kennen, und Figuren, die auf dem aufbauen, was die Tänzer gerade gelernt haben. (*Vergesst nicht die Pausen!*) Zum Beispiel könntet ihr den open natural bringen (auf dem half natural aufbauend), dann einen open impetus (eine Figur, die aus dem Walzer bekannt ist), dann einen feather, der dem open impetus folgt. Dann könntet ihr zum Beispiel folgendes cuen:

*diamond turn;;; open telemark; open natural; open impetus; feather DC;*

Nun könnt ihr die Figur reverse turn unterrichten – die Tänzer kennen bereits die zweite Hälfte, die aus einem feather finish besteht, und die Damen kennen die Fersendrehung aus dem open telemark. Zur Übung könnt ihr dann Folgendes cuen:

*diamond turn;;; open telemark; open natural; open impetus; feather DC;  
reverse turn;; 3-step; half natural; open impetus; feather DC;*

Es gibt nun viele Möglichkeiten weiter fortzufahren. Ihr könntet Euch mit den weaves beschäftigen. Ihr könnt den Tänzern die Gemeinsamkeiten aller weaves erklären: 1.) sie bestehen alle aus einem langsamen und sechs schnellen Schritten; 2.) die letzten vier Schritte sind bei allen weaves gleich, nämlich „back, quick feather finish“; 3) die ersten drei Schritte „bestimmen“, um welches weave es sich handelt. Zum Beispiel beginnt ein „promenade weave“ in „promenade position“ und die ersten drei Schritte ähneln den weaves, die die Tänzer bereits aus dem Walzer kennen. Ein „natural weave“ beginnt mit einem open natural und endet dann „back, quick feather finish“. Ein natural fallaway weave beginnt mit einem natural fallaway und endet mit einem „back, quick feather finish“ für den Mann (die Dame muss sich drehen, und zwar so wie bei einem slip pivot nach einem natural fallaway im Walzer).

Ihr könntet auch mit den verschiedenen Arten von Linksdrehungen fortfahren, zum Beispiel mit closed telemark, double reverse spin, reverse wave. Dabei könnt ihr darauf aufbauen, dass die Tänzer den open telemark und den reverse turn bereits kennen. Wenn ihr später den top spin unterrichtet, nutzt auch das Wissen über Linksdrehungen und feathers, um es in diese Figur einzubringen.

Wir hoffen sehr, dass Euch einiges von unserem Konzept für das Unterrichten von Foxtrot helfen wird. Natürlich wird das alles niemals an einem Tag unterrichtet. Wir dürfen niemals vergessen, dass unsere Tänzer noch lernen und immer nur eine bestimmte Menge neuen Stoffs aufnehmen können. Jeder Workshop, jede Clinic, jede Unterrichtseinheit und jeder Tänzer ist anders. Und auch jeder Teacher ist anders. Deshalb solltet ihr von unseren Vorschlägen die Dinge für Euch auswählen und verwenden, die ihr brauchen könnt.

Um noch einmal auf die Frage im Titel dieses Artikels zurückzukommen: Wir glauben, dass ihr jetzt wisst, wie unsere Antwort auf diese Frage lautet.

For a round world

Susie & Gert-Jan

---

\* Übersetzt von Gabriele Langer (Dezember 2004)

Englischer Originaltitel: Foxtrot - Do We Need To / Should We Always Start With Phase III?

© 2003 by Gert-Jan & Susie Rotscheid